

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seluruh lapisan masyarakat Indonesia menyukai salah satu cabang olah raga, yaitu sepak bola. Sepak bola paling digemari dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Anak laki-laki secara psikologis akan lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan keterampilan gerakanya dalam berbagai situasi. Sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nusufi, 2012).

Permainan sepak bola bukan hanya sekedar permainan biasa yang mudah dimainkan oleh seseorang, namun sepakbola lebih banyak didalam menuntut suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh seseorang. Dengan keahlian yang dimiliki oleh seseorang, maka pemain tersebut dituntut untuk dapat bermain dengan bagus, memiliki mental yang baik ketika bertanding di atas lapangan hingga memiliki komponen fisik yang mumpuni untuk menunjang permainan yang bagus dimiliki oleh pemain tersebut. Kemampuan seseorang didalam memahami tentang teknik, taktik maupun strategi sangatlah penting bagi pemain untuk dapat membawa dirinya didalam bermain, terlebih harus siap dengan segala kondisi teknis maupun non teknis yang ada didalam lapangan. Komponen pemain didalam sepakbola pun tidak terikat dengan kewajiban harus memiliki komposisi berat badan tertentu namun para pemain harus memiliki kondisi kebugaran badan yang tinggi. Ketika didalam permainan pun pemain dituntut untuk dapat bermain secara maksimal dengan mengerahkan seluruh tenaga untuk dapat bermain secara penuh hingga pertandingan selesai. Kekuatan tim pun tidak hanya bergantung pada seseorang pemain, namun aspek kekompakkan semua pemain sangatlah penting didalam menunjang keberhasilan didalam tim tersebut. Keberhasilan tim dan

individu pemain pun akan bergantung pada kemampuan pemain didalam menghadapi suatu tantangan yang ada diatas lapangan.

Peran seorang pelatih didalam permainan sepak bola sangatlah *vital*. Pelatih menjadi tolak ukur didalam mengatur komposisi tim dan mengatur strategi didalam tim. Untuk menunjang prestasi dalam tim, pelatih memberikan metode latihan-latihan yang keras dan serius, salah satunya dengan metode latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* yang tentunya memiliki tujuan agar pemain dapat bergerak dengan lincah, cepat dan sulit untuk dapat disergap oleh lawan. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang pemain bola harus berlatih dengan tekun dan sungguh-sungguh. Dengan semakin berkembangnya *IPTEK*, maka saat ini program penunjang didalam permainan sepak bola semakin berkembang dengan baik diantaranya dengan adanya metode-metode dan standar latihan yang beragam pada cabang olahraga sepak bola sehingga proses perkembangan pemain didalam berlatih dapat semakin baik. Dengan adanya perkembangan strategi dan metode latihan, maka tentunya membuat atlet merasa tidak bosan dan jenuh didalam berproses melalui latihan-latihan sehingga akan semakin baik didalam mencetak generasi kedepan melalui proses pembinaan dan pengembangan atlet sepak bola yang diharapkan oleh bangsa ini.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dan sekaligus berperan sebagai pelatih rutin terhadap SSB Kepuharjo Soccer School. Peneliti melihat kemampuan anak usia 12-14 tahun masih kurang terlihat dari salah satu teknik yaitu *dribbling*. Peneliti melihat pergerakan anak-anak didalam menggiring bola yang terlalu lambat, serta ketika pemain sedang *mendribbling* bola dengan cepat pemain sering kali tidak dapat mengontrol bola dengan baik, pandangan pemain cenderung menunduk ke bawah berfokus pada bola, kurang memperhatikan arah lawan, sehingga bola bisa terlepas dari penguasaan kaki pemain hal itu juga disebabkan faktor kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain. Menurut Safari (2012, hlm. 33) mengatakan kelincahan adalah pemain yang mampu untuk

berganti arah dan gerak dalam tubuhnya”. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah suatu posisi awal ke posisi berikutnya sangat diperlukan oleh pemain sepakbola, lantaran didalam permainan sepakbola sangatlah diperlukan untuk dapat mengecoh hingga melewati hadangan pemain lawan.

Dengan memiliki kelincahan yang baik maka pemain akan semakin mudah dapat berakselerasi untuk dapat mengontrol bola sehingga sulit direbut oleh lawan. Kemampuan yang dimiliki oleh pemain sangatlah menentukan kualitas yang dimiliki oleh seseorang, dengan memiliki kelincahan yang baik akan menjadikan pemain tersebut memiliki kemampuan untuk bergerak secara lincah ke segala arah.

Aspek kelincahan tentunya tidak saja mudah untuk dapat dimiliki oleh seorang pemain, dimana perlunya seorang pemain untuk berlatih secara keras untuk dapat memiliki kelincahan yang baik. Latihan yang dapat diterapkan untuk menunjang kelincahan yang baik antara lain *shuttle run* dan *zig-zag run*. Dengan berlatih secara baik dan kerja keras maka seorang pemain dapat meningkatkan kelincahannya, dengan memiliki kelincahan yang baik seorang pemain bola dapat memiliki kecepatan didalam mengubah posisi didalam bergerak sehingga ketika menggiring bola kaki sebagai tumpu akan mudah didalam menentukan gerak arah tumpuan yang akan dilakukan.

SSB Kepuharjo Soccer School merupakan sekolah sepakbola yang beralamat di Hunian tetap korban erupsi Gunung Merapi (Huntap) Pagerjuran, Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lapangan latihan yang dimiliki oleh SSB Kepuharjo Soccer School ini bernama Kepuharjo Sport Center yang memiliki kualitas lapangan yang ciamik dengan ditanami jenis rumput *zoysia matrella* seperti rumput-rumput lapangan yang berada di Eropa. Kemampuan yang dimiliki oleh siswa pada kategori umur 12-14 tahun dalam hal menggiring bola masih dirasa kurang baik. Kelincahan

yang dimiliki oleh siswa didalam memainkan bola masih kurang baik sehingga mudah direbut oleh lawan.

Letak geografis SSB Kepuharjo Soccer School yang berada di dataran tinggi menjadi ciri khas tersendiri dimana lapangan untuk tempat berlatih berada pada *topografi* dengan ketinggian 600 – 1200 meter ketinggian dari permukaan air laut, serta suhu rata-rata per tahun 16-17° C. Dengan kondisi *topografi* tersebut, kondisi fisik atlet didalam berlatih memerlukan kondisi fisik yang lebih *optimal*. Dilihat dari kemampuan sistem respiratori didalam menyerap oksigen ke jantung untuk memompa darah yang mengandung oksigen ke jaringan otot didalam mempergunakannya untuk menghasilkan energi sangat terbatas dibandingkan dengan dataran rendah. Lingkungan tempat tinggal seperti temperatur, iklim, ketinggian tempat tinggal akan berdampak terhadap adaptasi *fisiologis* seseorang, yaitu karena adanya perbedaan tekanan parsial oksigen (PO_2). Perbedaan PO_2 antara dataran tinggi dan dataran tinggi akan berpengaruh juga terhadap kadar Hb dan kapasitas paru (Rasming, 2019).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* dilakukan oleh organ tubuh bagian kaki selaku titik tersentuhnya kaki dengan bola ketika sedang menggiring atau membawa bola. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan (Nugroho, 2005).

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola bagi pemain usia 12-14 SSB Kepuharjo Soccer School masih kurang maksimal, kemampuan anak didik didalam berlari membawa bola masih belum baik dilihat dari sering hilangnya bola ketika ada gangguan dari pemain lawan. Data tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dalam hal ini peneliti sebagai pelatih SSB Kepuharjo Soccer School yang telah diobservasi selama 2 tahun. Dalam hal menguasai teknik menggiring bola pun masih kurang dikarenakan seorang pemain masih berpaku melihat bola secara terus tanpa melihat sekeliling dengan kepala tegak untuk dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerak pemain lain. Melihat faktor tersebut merupakan salah satu indikator terhadap prestasi yang kurang maksimal dalam kurun waktu 2 tahun yang diraih SSB Kepuharjo Soccer School.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka penulis mengemukakan bawasannya latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* tidak boleh untuk dikesampingkan, harus menjadi perhatian yang utama didalam membina dan mendidik atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan terutama dalam cabang olahraga sepakbola, karena jika hal ini dibiarkan maka kemampuan dan bakat seorang atlet didalam menggiring bola akan dapat menurun. Melihat pentingnya aspek didalam menggiring bola, maka perlu untuk diteliti tentang latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* dampaknya terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Untuk itu peneliti mengangkat judul “Pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 SSB Kepuharjo Soccer School”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi bahwa:

1. Belum diketahui adanya pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.

2. Belum diketahui adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.
3. Belum diketahui mana yang lebih efektif pengaruh dari kedua metode tersebut terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School. Peneliti membatasi pada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School. Peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan *zig-zag run* lebih baik dari pada latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School.
2. Adakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School.
3. Manakah latihan yang memiliki pengaruh lebih baik untuk atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School.

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sudah tentu mempunyai tujuan, dengan tujuan itu akan menjadi pedoman dalam kelangsungan dari kegiatan penelitian yang dilakukan, berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.
3. Untuk mengetahui apakah latihan *zig-zag run* lebih baik dari pada latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan terdorong untuk dapat meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian.
- c. Untuk dapat mengetahui latihan yang lebih baik antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Kegunaan bagi pelaksana untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun di SSB Kepuharjo Soccer School.
- b. Bagi pelatih diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatihan olahraga sepakbola khususnya dalam SSB Kepuharjo Soccer School.
- c. Bagi pemain diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.